

EM-Sucht

Beitrag von „das_kaddl“ vom 6. Juli 2004 19:06

leila

Allein. Zu zweit wäre mir zu peinlich gewesen, weil ich zu Beginn die Tiere des Waldes mit meinem Japsen vertrieben habe. Ein zweiter Japser hätte die Rotwildpopulation hier im Südharz aussterben lassen 😊

Allerdings habe ich mir schon die Dinge zu Herzen genommen, die man von Profis so hört: nicht zu schnell, nicht zu viel, Abwechslung zwischen Gehen und Laufen, Trinken nicht vergessen, keine Überforderung... Ich denke immer, solange es mir gut geht, ich kein Seitenstechen, vor Pulsrasen springende Handgelenke & Hals, schmerzende Füße etc. habe, kann ich nichts falsch machen.

Ich laufe so schnell (oder langsam), dass ich mich noch mit jemandem unterhalten könnte. Da mich das Laufen aber vom Alltagsgrübeln ablenkt und ich wunderbar abschalten kann, würde ich bei jedem Laufpartner das Gefühl haben, ein Gespräch aufgedrängt zu kriegen. Habe gar keine Lust, mich vom Vogelzwitschern und Blätterrauschen ablenken zu lassen.

Zu Beginn habe ich versucht, auf ebener Strecke zu laufen. Das geht hier aber nur entlang eines Deiches, und da ist Asphalt. Das möchte ich gar nicht, also bin ich auf "Wald" ausgewichen. Ist allerdings etwas bergig hier... Mittlerweile (nach einigen Malen Verlaufen 😊) habe ich eine kleine Runde mit folgendem "Höhenprofil": stärkere Steigung (500 m), Ebene (500 m), leichte Steigung (~3 km), starkes Gefälle (500 m), leichtes Gefälle (2 km). Das ist ganz ok. Allerdings muss ich sagen, dass es Tage gibt, da klappt es einfach nicht. An diesen Tagen gehe ich längere Strecken, um überhaupt irgendwas gemacht zu haben. An anderen Tagen laufe ich dagegen manchmal eine noch längere Strecke. Für die o.g. Strecke brauche ich ca. 30 - 60 min (je nach "Tagesform").

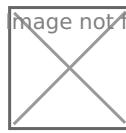


Image not found or type unknown

Marathons werde ich trotzdem nie mitlaufen

LG, das_kaddl

PS: Probier's einfach mal! Es macht wirklich Spaß und dient super als Ausgleich zum vorm-PC-Sitzen, am-Schreibtisch-Krümmen usw.